



Manufactured by
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

17926242.00 DEU/ENG/FRA/NLD/ESP/PRT/ITA A



**GEBRAUCHSANLEITUNG
USER MANUAL
MANUEL D'UTILISATION
GEBRUIKSAANWIJZING
MANUAL DEL USUARIO
MANUAL DO UTILIZADOR
MANUALE D'USO**

Polar F1/F2/F3™
Fitness Herzfrequenz-Messgerät
Fitness Heart Rate Monitor
Cardiofréquencemètre Fitness
Fitness Hartslagmeter
Monitor de Frequência Cardíaca
para Fitness
Monitor de Frecuencia Cardíaca
para Fitness
Cardiofrequenzimetro per il Fitness

Parabéns por adquirir o novo monitor de frequência cardíaca para Fitness Polar F1/F2/F3™!

O novo Polar F1/F2/F3 é um monitor de frequência cardíaca de fácil utilização para iniciantes e ideal por muitas razões:

- Estimula você a exercitar-se pelo menos 30 minutos por dia
- Mostra sua frequência cardíaca e o tempo decorrido durante os exercícios
- Permite verificar sua frequência cardíaca média e o tempo total depois de cada sessão
- Visor grande de fácil leitura
- Design compacto
- Funcionalidade através de um botão

"Recomendações de especialistas indicam que para uma saúde melhor, a atividade física deve ser realizada regularmente. As recomendações mais recentes aconselham as pessoas de todas as idades a incluírem no mínimo 30 minutos de atividades físicas de intensidade moderada (como caminhada rápida) na maioria dos dias da semana, se não em todos. Reconhece-se também que, para a maioria das pessoas, maiores benefícios à saúde podem ser obtidos através de atividades físicas de maior intensidade ou de maior duração."

Departamento de Saúde e Serviços Sociais dos EUA. Atividade Física e Saúde: Um relatório do Surgeon General. Atlanta, GA: Departamento de Saúde e Serviços Sociais dos EUA, Centros para Controle e Prevenção de Doenças, Centro Nacional para Prevenção de Doenças Crônicas e Promoção da Saúde, 1996; 2:6.

Por que você deve utilizar um monitor de frequência cardíaca?

- Treinar em seu próprio ritmo ideal torna-se possível com um monitor de frequência cardíaca.
- A capacidade de monitorar e medir seu progresso o motivará.
- Um monitor de frequência cardíaca maximiza os benefícios de exercícios em um tempo limitado.
- Um monitor de frequência cardíaca fornece informações objetivas. Você está no caminho certo? Você está melhorando?
- Um monitor de frequência cardíaca fornece feedback imediato; é por isso que é um parceiro de treino ideal para você!

O monitor de frequência cardíaca Polar F1/F2/F3 oferece uma maneira confiável e conveniente para medir sua frequência cardíaca. É tão preciso quanto um eletrocardiograma (ECG). Você pode utilizar o receptor de pulso para visualizar, de forma conveniente, sua frequência cardíaca enquanto caminha, nada, corre ou pratica qualquer outro exercício, sem interferir no ritmo de seu exercício. Além disso, atletas profissionais e amadores têm se baseado nas informações fornecidas por seus monitores de frequência cardíaca há décadas, então, por que não você?

Leia adiante para saber como tirar melhor proveito de seu novo colega de treino!

As informações específicas sobre o produto F2/F3 estão marcadas em cinza

As informações específicas sobre o produto F3 estão marcadas em azul

1. INTRODUÇÃO AOS MONITORES DE FREQUÊNCIA CARDÍACA F1, F2 E F3	95
1.1 ELEMENTOS DO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA	95
1.2 BOTÃO LATERAL E SÍMBOLOS DO VISOR DO RECEPTOR DE PULSO	96
2. COMO ATIVAR SEU MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA PELA PRIMEIRA VEZ	97
2.1 MEDINDO SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA	98
2.2 COMO PARAR E REVISAR UM ARQUIVO	99
2.3 COMO REVER SEU ARQUIVO DE EXERCÍCIO ANTERIOR	99
3. COMO AJUSTAR OS LIMITES DE ALVO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA NO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA F2/F3	100
4. DEFINIÇÃO DA HORA NO F3	102
5. ZONA-ALVO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA	103
6. CUIDADOS E MANUTENÇÃO	104
7. PRECAUÇÕES	105
7.1 MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR E INTERFERÊNCIA	105
7.2 MINIMIZANDO POSSÍVEIS RISCOS AO EXERCITAR-SE COM O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA	106
8. PERGUNTAS FREQUENTES	107
9. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS	108
10. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR	109
11. ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE	110

1. INTRODUÇÃO AOS MONITORES DE FREQUÊNCIA CARDÍACA F1, F2 E F3

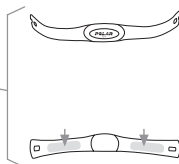
O capítulo a seguir contém informações sobre os elementos dos monitores de frequência cardíaca F1/F2/F3 e sobre como começar.

1.1 ELEMENTOS DO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA



Receptor de pulso

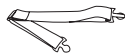
O receptor de pulso permite monitorar sua frequência cardíaca e o tempo de exercício. Você pode definir os limites de zona alvo de frequência cardíaca, que podem ser monitorados durante os exercícios. O alarme de frequência cardíaca ●))) alvo soa ou a leitura pisca se você estiver fora dos limites.



Transmissor

Utilize o transmissor durante os exercícios, já que o transmissor detecta e transmite sua frequência cardíaca para o receptor de pulso.

As áreas de eletrodos ficam na parte traseira do transmissor.



Tira elástica

A tira elástica mantém o transmissor ajustado ao tórax.

1.2 BOTÃO LATERAL E SÍMBOLOS DO VISOR DO RECEPTOR DE PULSO

Esta seção contém informações sobre como operar o receptor de pulso e um guia de símbolos para ler os dados do visor.

Os monitores de frequência cardíaca Polar F1, F2 e F3 possuem um botão lateral.



Funções do botão lateral:

- Iniciar a medição da frequência cardíaca
- Iniciar e parar o cronômetro
- Ativar as funções mostradas no visor
- Verificar as informações do arquivo de exercício
- Definir os limites de zona alvo de frequência cardíaca



HeartTouch

Leve o receptor de pulso até o logotipo da Polar localizado no transmissor, e seu tempo de exercício decorrido aparecerá por seis segundos. **No F3, o tempo de exercício e o tempo real são apresentados intermitente e alternadamente, durante 3 segundos.**

Símbolos do visor

AVG Avg

Indica que o valor médio da frequência cardíaca está no visor. Esse número, expresso em batimentos por minuto (bpm), representa a frequência cardíaca média medida por um determinado período de tempo (por exemplo, durante uma sessão de exercícios).

TOTAL Total

Indica que o tempo total de exercício está no visor.



Indicador de tempo de exercício

O indicador tem seis marcadores diferentes; cada um representa 10 minutos. Um ciclo de marcadores leva 60 minutos. Quando todos os marcadores estiverem preenchidos, o ciclo é iniciado novamente. Preencha apenas três marcadores por dia e você verá alguns benefícios à sua saúde.



Símbolo do coração

Indica que sua frequência cardíaca está sendo medida.



Alarme de frequência cardíaca alvo

Indica quando o alarme do limite de zona de frequência ativado nos modos **SET** e **EXERCISE**.



Hora

Indica a hora e o tempo registrado no modo **ficheiro**.

2. COMO ATIVAR SEU MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA PELA PRIMEIRA VEZ

Este capítulo contém informações sobre como começar a utilizar seu monitor de frequência cardíaca pela primeira vez e como utilizar o transmissor.

Antes de começar os exercícios, recomendamos que você leia sobre as zonas-alvo de frequência cardíaca na página 103. Essas informações ajudarão você a praticar exercícios no nível certo.

Depois de determinar seus limites de zona alvo de frequência cardíaca, vá para a página 100, que contém instruções sobre como ajustar seu receptor de pulso.

Transmissor



1. Prenda uma extremidade do transmissor à tira elástica.



2. Ajuste o comprimento da tira para que fique adequado e confortável. Ajuste a tira em torno do tórax, logo abaixo dos músculos peitorais, e a prenda à outra extremidade do transmissor.



3. Puxe o transmissor do tórax e **umedeça as duas áreas de eletrodos ranhuradas na parte traseira**. Verifique se as áreas úmidas dos eletrodos estão ajustadas firmemente à sua pele e se o logotipo da Polar está na posição central e vertical.
4. Use o receptor de pulso como um relógio e pressione o botão lateral para iniciar o monitoramento de seus exercícios. Para obter mais informações sobre como medir sua frequência cardíaca, consulte a página a seguir.

2.1 MEDINDO SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA

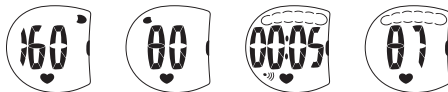


1. Pressione o botão lateral para iniciar. Mantenha-se a pelo menos 3 pés/1 metro de qualquer outro usuário de monitor de frequência cardíaca até que o símbolo da frequência cardíaca ♥ apareça e comece piscar.

2. O cronômetro é iniciado. A frequência cardíaca ♥ aparece em seis segundos. O símbolo de frequência cardíaca pisca sincronizado com seu coração.



Antes de o cronômetro iniciar, os limites de zona alvo de frequência cardíaca que serão utilizados durante os exercícios são mostrados no visor. O símbolo do alarme de zona da frequência cardíaca ())) é mostrado se você o tiver ativado.



Indicador de tempo de exercício

1 marcador = 10 minutos de exercícios, 6 marcadores = 1 hora de exercícios. Depois de uma hora, quando todos os marcadores estiverem preenchidos, o ciclo é iniciado novamente. Depois de 9 horas e 59 minutos de exercícios, o receptor de pulso retorna ao modo **OFF/ TIME (F3)**. Para começar a medir sua frequência cardíaca novamente, pressione o botão lateral. Isso exclui o arquivo anterior.

3. Para verificar seu tempo de exercício durante os exercícios, leve o receptor de pulso até o logotipo da Polar no transmissor. O tempo de exercício decorrido aparece por seis segundos.



Se o receptor de pulso não detectar seu sinal de frequência cardíaca, 00 aparecerá no visor como o valor da frequência cardíaca. Se não houver nenhum sinal de frequência cardíaca por mais de cinco minutos, o receptor retorna automaticamente ao modo **OFF/ TIME**.

2.2 COMO PARAR E REVISAR UM ARQUIVO

1. Pressione o botão lateral para parar de registrar o exercício.



2. A revisão do arquivo começa e a frequência cardíaca média (AVG) e o tempo total de exercício (TOTAL) e a hora de início (F3), piscam de forma alternada três vezes durante 3 segundos cada.



3. O receptor de pulso retorna automaticamente para o modo OFF/ TIME (F3).



2.3 COMO REVER SEU ARQUIVO DE EXERCÍCIO ANTERIOR

1. No modo OFF/ TIME, mantenha o botão lateral pressionado até FILE aparecer no visor. Libere o botão lateral. FILE, SET e TIME piscam alternadamente. Quando FILE estiver no visor, pressione o botão lateral para entrar no modo FILE.



2. O arquivo mostra a frequência cardíaca média anterior, o tempo total de exercício e a hora de início. O visor pisca três vezes e, então, o receptor de pulso retorna ao modo OFF/ TIME.



Para parar de rever o arquivo a qualquer momento, pressione o botão lateral.

Observação: As informações sobre seu arquivo de exercício anterior são salvas até que uma nova sessão de exercícios comece a ser registrada. Nesse momento, as novas informações substituem as antigas.

Observação: Se você pressionar o botão lateral acidentalmente e o cronômetro for iniciado, você tem um minuto para pará-lo e salvar o arquivo de exercício anterior.

3. COMO AJUSTAR OS LIMITES-ALVO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA NO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA F2/F3

Antes de iniciar os exercícios, recomenda-se ajustar os limites-alvo e o alarme de frequência cardíaca. Dessa forma, você pode certificar-se de que está se exercitando em seu nível de intensidade desejado (leve, moderado ou pesado). Para obter mais informações sobre como determinar os limites-alvo de frequência cardíaca pessoal, consulte a página 103.

Se você perder uma configuração, deixe as configurações irem até o final e comece a especificá-las novamente a partir da etapa 1. Como alternativa, mantenha o botão lateral pressionado até que o visor retorne ao modo **OFF/ TIME (F3)**. Você pode começar a especificar as configurações novamente a partir da etapa 1.

HI = Limite superior

LO = Limite inferior

Ok = Tempo limite, 3 segundos; aceitação do limite configurado

BEEP = ativação/desativação do alarme de frequência cardíaca alvo

1. No modo **OFF/ TIME**, mantenha o botão lateral pressionado até **FILE** aparecer no visor. Libere o botão lateral.



2. Quando **SET** estiver no visor (**SET**, **FILE** e **TIME** piscam alternadamente), pressione o botão lateral para escolher o modo **SET**.



3. **HI** aparece rapidamente no visor, seguido da leitura do limite superior (padrão 160). Pressione o botão lateral para alterar o limite superior. O limite pode ser configurado em etapas de cinco batimentos. Pressione o botão lateral até alcançar o limite desejado e aguarde três segundos para aprovar sua opção. **Ok** aparece no visor.



4. **LO** aparece rapidamente no visor, seguido da leitura do limite inferior (padrão 80). Pressione o botão lateral para alterar o limite inferior. O limite pode ser configurado em etapas de cinco batimentos. Pressione o botão lateral até alcançar o limite desejado e aguarde três segundos para aprovar sua opção. **Ok** aparece no visor. Você terminou de ajustar os limites-alvo de frequência cardíaca. (O limite mínimo não pode ser ajustado acima do limite máximo.)



Beep aparece rapidamente no visor. Você tem duas alternativas: ajustar o alarme de frequência cardíaca alvo para **On** ou **OFF**.

5. Alarme de frequência cardíaca alvo ativado

On pisca no visor. Para ajustar o alarme para **On**, aguarde três segundos. **Ok** aparece e o receptor retorna ao modo **OFF/ TIME (F3)**.



6. Alarme de frequência cardíaca alvo desativado

Se quiser alternar o alarme de **On** para **OFF**, pressione o botão lateral quando **On** estiver piscando no visor. **OFF** começa a piscar. Para ajustar o alarme para **OFF**, aguarde três segundos. **Ok** aparecerá. O receptor retorna ao modo **OFF/ TIME**. Suas configurações foram concluídas.



***Observação:** Se quiser alterar um dos limites rapidamente, repita as etapas 1 - 3, mas, em vez de esperar três segundos para aprovar sua opção, mantenha o botão lateral pressionado. O receptor retorna ao modo **OFF/ TIME**.*

4. DEFINIÇÃO DA HORA NO F3

No modo de definição da hora, prima o botão lateral sem libertar até visualizar a indicação **FILE** no visor. Liberte o botão lateral. As indicações **FILE**, **SET** e **TIME** são apresentadas intermitente e alternadamente no visor. Quando visualizar a indicação **TIME**, prima o botão lateral para entrar no modo de definição da hora (**TIME**).



1. Selecção do modo da hora (24h/12h)

A indicação 24h fica intermitente no visor.

Selecione o modo de 24h/12h premindo o botão lateral.

Aguarde três segundos para aceitar a selecção efectuada.

A indicação **Ok** é apresentada no visor.



2. Modo 24h: definir as horas e os minutos

A indicação das horas fica intermitente no visor.

Selecione a hora premindo o botão lateral.

Aguarde três segundos para aceitar a selecção efectuada.

A indicação **Ok** é apresentada no visor.

A indicação dos minutos fica intermitente no visor.

Selecione os minutos premindo o botão lateral.

Aguarde três segundos para aceitar a selecção efectuada.

A indicação **Ok** é apresentada no visor.

3. Selecção de AM/PM

Se seleccionar o modo 12h, a indicação **AM** fica intermitente no visor.

Selecione **AM** ou **PM** premindo o botão lateral.

Aguarde três segundos para aceitar a selecção efectuada.

A indicação **Ok** é apresentada no visor.



4. Modo 12h: definir as horas e os minutos

A indicação das horas fica intermitente no visor.

Selecione a hora premindo o botão lateral.

Aguarde três segundos para aceitar a selecção efectuada.

A indicação **Ok** é apresentada no visor.

A indicação dos minutos fica intermitente no visor.

Selecione os minutos premindo o botão lateral.

Aguarde três segundos para aceitar a selecção efectuada.

A indicação **Ok** é apresentada no visor.

5. ZONA-ALVO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

A zona-alvo da frequência cardíaca corresponde ao intervalo entre os limites inferior e superior da sua frequência cardíaca expressos em percentagem da frequência cardíaca máxima (FC_{max}) ou em batimentos por minuto (bpm). A FC_{max} é o maior número de batimentos cardíacos por minuto durante o esforço físico máximo.

Para determinar a sua frequência cardíaca máxima, pode utilizar a fórmula da idade, $FC_{max} = 220 - \text{idade}$. Para obter mais informações sobre a medição correcta da FC_{max} , consulte o médico ou o técnico de cardiologia para fazer uma prova de esforço.

Zonas Alvo da Intensidade da Frequência Cardíaca

Quando o seu coração bate a 60-70% da sua FC_{max} , está na sua **Zona de Intensidade Ligeira**. Esta intensidade é considerada bastante fácil pela maioria das pessoas. Ajuda a controlar o peso e melhora a endurance e a fitness cardiovascular (aeróbica).

Se aumentar para 70-80% da sua FC_{max} , passa a fazer exercício na **Zona de Intensidade Moderada**. Esta zona é especialmente indicada para quem faz exercício regularmente. O exercício nesta zona é particularmente eficaz para melhorar a fitness cardiovascular.

A 80-90% da sua FC_{max} , está a fazer exercício na **Zona de Intensidade Elevada**. A sua respiração é mais intensa, sentirá cansaço muscular e fadiga. Esta intensidade é recomendada ocasionalmente para quem está em boa forma.

A tabela abaixo apresenta as zonas-alvo da intensidade da frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm) calculados a partir da idade, em intervalos de 5 anos. Calcule a sua FC_{max} , tome nota das suas zonas-alvo da frequência cardíaca e seleccione as adequadas para o seu exercício.

Idade	FC_{max} (220- idade)	Intensidade Ligeira 60-70% da FC_{max}	Intensidade Moderada 70-80% da FC_{max}	Intensidade Elevada 80-90% da FC_{max}
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

Durante o exercício, as diferentes zonas de frequência cardíaca proporcionam benefícios de saúde e de fitness diferentes. As zonas de frequência cardíaca adequadas para si dependem dos seus objectivos e da sua forma física base. Não se esqueça de que deve alternar entre as diferentes zonas de intensidade para fazer exercício variado!

6. CUIDADOS E MANUTENÇÃO

O monitor de frequência cardíaca Polar é um instrumento de alta tecnologia e deve ser tratado com cuidado. As sugestões abaixo o ajudarão a respeitar as determinações da garantia e aproveitar o produto por muitos anos.

Cuidando do monitor de frequência cardíaca Polar

- Limpe o transmissor regularmente com uma solução de sabão neutro e água, depois de utilizá-lo. Seque-o cuidadosamente com uma toalha macia.
- Nunca guarde o transmissor molhado. O suor e a umidade podem deixar os eletrodos umedecidos e o transmissor ativado, o que diminui a durabilidade da bateria.
- Guarde o monitor de frequência cardíaca em local arejado e seco. Não o guarde em nenhum tipo de material sem ventilação, como em um saco plástico ou em uma bolsa esportiva, se estiver molhada.
- Não dobre nem estique o transmissor. Isso pode danificar os eletrodos.
- Não seque o transmissor de nenhuma outra forma que não seja com uma toalha. O manuseio errado pode danificar os eletrodos.
- Mantenha o monitor de frequência cardíaca longe de frio e calor intensos. A temperatura operacional é de 14 °F a 122 °F/-10 °C a +50 °C.
- Não exponha o monitor de frequência cardíaca à luz solar direta por períodos longos, como o deixando dentro de um carro.

Baterias do transmissor

A durabilidade média estimada da bateria do transmissor é de 2.500 horas de utilização. Entre em contato com o Centro de Serviço Polar autorizado para obter um transmissor substituto. Consulte o Cartão de Atendimento e Registro do Cliente para obter instruções.

Baterias do receptor

A durabilidade média estimada da bateria do receptor de pulso é de 2 anos de utilização normal (2h/dia, 7 dias/semana). Não abra o receptor de pulso. Para assegurar as propriedades de resistência à água e a utilização de componentes autorizados, a bateria do receptor de pulso deve ser trocada apenas por um Centro de Serviço Polar autorizado. Na mesma ocasião, será feita uma verificação periódica completa do monitor de frequência cardíaca Polar.

Assistência

Caso o monitor de frequência cardíaca Polar precise de manutenção, consulte o Cartão de Atendimento e Registro do Cliente para entrar em contato com um Centro de Serviço Polar autorizado. A resistência à água não poderá ser garantida depois de manutenção não-autorizada.

7. PRECAUÇÕES

7.1 MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR E INTERFERÊNCIA

Interferência eletromagnética

Pode ocorrer interferência próxima a linhas de alta tensão, semáforos, linhas aéreas de trilhos elétricos, linhas de ônibus e bondes elétricos, televisões, motores automotivos, computadores de bicicletas, algum equipamento de exercícios motorizado, telefones celulares ou ao passar por portões de segurança eletrônicos.

Equipamento para exercícios

Vários tipos de equipamentos para exercícios com componentes eletrônicos ou elétricos, como visores de LED, motores e freios elétricos, podem causar interferência com perda de sinais. Para tentar solucionar o problema, reposicione o receptor de pulso da seguinte forma:

1. Remova o transmissor do tórax e utilize o equipamento para exercícios como o faria normalmente.
2. Mova o receptor de pulso até localizar uma área em que nenhuma leitura perdida seja exibida nem o símbolo de coração pisque. A interferência geralmente é maior bem na frente do painel do visor do equipamento, enquanto que o lado esquerdo ou direito do visor fica relativamente livre de interferência.
3. Ajuste o transmissor ao tórax novamente e mantenha o receptor de pulso nessa área livre de interferência o máximo possível.

Observação: Se o monitor de frequência cardíaca Polar continuar não funcionando com o equipamento para exercícios, esse tipo de equipamento pode ser eletricamente muito ruidoso para a medição de frequência cardíaca sem fio.

Linha cruzada

Os receptores de pulso F1, F2 e F3 não são codificados e captam sinais do transmissor a 3 pés/1 metro. Outros sinais não codificados, captados simultaneamente de mais de um transmissor, podem resultar em leituras incorretas.

Utilizando o monitor de frequência cardíaca Polar na água

O monitor de frequência cardíaca Polar é resistente à água até 100 pés/30 metros. Para manter a resistência à água, não pressione o botão lateral do receptor de pulso quando submerso. Usuários que medirem a frequência cardíaca debaixo d'água podem sofrer interferência pelas seguintes razões:

- Água de piscina com alto nível de cloro e água salgada são muito condutivas. Os eletrodos de um transmissor Polar podem sofrer um curto-circuito, o que impedirá a unidade transmissora de detectar os sinais ECG.
- Saltos na água ou movimentação muscular intensa durante competição de natação podem resultar em uma resistência da água que desloca o transmissor no corpo para um local em que não é possível captar um sinal ECG.
- A potência do sinal ECG é individual e também varia, dependendo da composição física de um indivíduo. A porcentagem de pessoas que têm problemas para medir a frequência cardíaca é consideravelmente maior na água do que em outros ambientes.

7.2 MINIMIZANDO POSSÍVEIS RISCOS AO EXERCITAR-SE COM O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Os exercícios podem representar algum risco, especialmente para as pessoas sedentárias. Antes de iniciar um programa de exercícios regular, recomenda-se que você responda as perguntas a seguir sobre seu estado de saúde. Se sua resposta for sim para qualquer uma das perguntas abaixo, recomendamos que você consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios.

- Você está sem praticar exercícios nos últimos 5 anos?
- Você tem pressão alta?
- Seu colesterol está alto?
- Você apresenta sintomas de alguma doença?
- Está tomando algum medicamento para pressão alta ou para o coração?
- Você tem um histórico de problemas respiratórios?
- Está se recuperando de uma doença séria ou de tratamento médico?
- Você utiliza marca-passo ou outro tipo de dispositivo eletrônico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Observe que, além da intensidade do exercício, os medicamentos para problemas cardíacos, pressão alta, problemas psiquiátricos, asma, respiração, etc., bem como algumas bebidas energéticas, álcool e nicotina podem afetar a frequência cardíaca.

É importante estar ciente das reações do corpo durante a prática de exercícios. Se você sentir dor inesperada ou fadiga excessiva ao exercitar-se, recomenda-se interromper o exercício ou continuar com uma intensidade mais leve.

Aviso para pessoas com marca-passos, desfibriladores ou outros dispositivos eletrônicos implantados. O uso do monitor de frequência cardíaca Polar por indivíduos que possuem marca-passo é de inteira responsabilidade dos mesmos. Antes de utilizá-lo, sempre recomendamos um teste de exercício sob supervisão médica. O teste serve para garantir a segurança e a confiabilidade do uso simultâneo do marca-passo e do monitor de frequência cardíaca.

Se você for alérgico a qualquer substância que entre em contato com sua pele ou se você suspeitar de uma reação alérgica devido à utilização do produto, verifique os materiais listados no capítulo *Especificações Técnicas*, na página 108. Para evitar qualquer tipo de reação da pele ao transmissor, utilize-o sobre uma camiseta. No entanto, umedeça bem a camiseta sob os eletrodos para assegurar uma operação sem falhas.

Observação: *O impacto combinado causado pela umidade e o intenso desgaste pode resultar na liberação de um pigmento preto da superfície do transmissor, que poderá manchar roupas de cor clara.*

8. PERGUNTAS FREQUENTES

O que fazer se...

...não houver leitura da frequência cardíaca (00)?

1. Verifique se os eletrodos do transmissor estão umedecidos e se você o está sendo utilizado conforme as instruções.
2. Verifique se o transmissor está limpo.
3. Verifique se não há nenhuma fonte de radiação eletromagnética nas proximidades do receptor de pulso Polar, como aparelhos de TV, telefones celulares, monitores CRT, etc.
4. Você teve algum problema cardíaco que possa ter alterado sua leitura ECG? Nesse caso, consulte seu médico.

...o símbolo de coração piscar de forma irregular?

1. Verifique se o seu receptor de pulso está dentro do intervalo de transmissão e não além de 3 pés/1 metro do transmissor Polar que você está utilizando.
2. Verifique se a tira elástica não se afrouxou durante os exercícios.
3. Certifique-se de que os eletrodos do transmissor estejam umedecidos.
4. Certifique-se de que não haja nenhum outro transmissor de frequência cardíaca dentro do campo de recepção (3 pés/1 metro).
5. Arritmia cardíaca pode causar leituras irregulares. Nesse caso, consulte seu médico.

...a leitura da frequência cardíaca estiver errada ou extremamente alta?

Você pode ter entrado em uma faixa de sinais eletromagnéticos fortes, que podem ocasionar leituras erradas no visor do receptor de pulso. Verifique ao seu redor e distancie-se da fonte de interferência.

...a bateria do receptor de pulso precisar ser trocada?

Recomendamos que toda manutenção seja feita por um Centro de Serviço Polar autorizado. A Garantia Internacional de 2 anos não cobre danos ou danos consequentes causados por manutenção não autorizada pela Polar Electro. O Centro de Serviço Polar testará o receptor de pulso para resistência à água depois da troca de bateria e fará uma verificação periódica completa de seu monitor de frequência cardíaca Polar F1/F2/F3.

9. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

A finalidade deste produto é:

- ajudar os usuários a atingirem suas metas pessoais de preparo físico
- indicar o nível de esforço fisiológico e de intensidade durante uma sessão de exercícios.

Ele não se destina a nenhum outro tipo de uso. A frequência cardíaca é exibida como número de batimentos cardíacos por minuto (bpm).

Receptor de pulso

Tipo de bateria:	CR 1632
Duração da bateria:	em média 2 anos (2h/ dia, 7 dias/semana)
Temperatura de funcionamento:	de -10 °C a +50 °C/ de 14 °F a 122 °F
Resistência à água:	até 100 pés/30 metros
Pulseira e gancho da tira:	Poliuretano termoplástico (TPU)
Fivela da pulseira e lingüeta da tira:	Polioximetileno (POM)
Material da tampa traseira:	Aço inoxidável compatível com as regulamentações de liberação de níquel da UE (Diretriz da UE 94/27/ EU e sua emenda 1999/C 205/05).

Precisão da medida

de frequência cardíaca: $\pm 1\%$ ou ± 1 bpm, o que for maior; a definição se aplica às condições em estado constante

Tempo total de exercício: 9 h 59 min

Visor do tempo de exercício < 1 h: mm:ss

Visor do tempo de exercício > 1 h: hh:mm

Duração mínima do exercício registrado: 1 min

Limites da frequência cardíaca: 30 a 195 bpm

Transmissor Polar

Tipo de bateria:	Célula de lítio interna
Duração da bateria:	Em média 2.500 horas de uso
Temperatura de funcionamento:	de -10 °C a +50 °C/ de 14 °F a 122 °F
Material:	Poliuretano
Resistência à água:	À Prova d'água

Tira elástica

Material da fivela:	Poliuretano
Material do tecido:	Náilon, poliéster e borracha natural, incluindo uma pequena quantidade de látex

10. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- Essa garantia internacional Polar limitada é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que compraram este produto nos EUA ou no Canadá. A garantia limitada Internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto em outros países.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garante ao cliente original / comprador que este produto estará livre de defeito de material e mão-de-obra por 2 anos a contar da data da compra.
- **Guarde sua Nota Fiscal. Ela é o seu comprovante de compra.**
- A garantia não cobre a pilha, danos devidos a uso inadequado ou abusivo, acidentes, ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou destruídas e a tira elástica.
- A garantia não cobre nenhum dano, perdas, custos ou despesas, diretos, indiretos ou incidentais, conseqüentes ou especiais, derivados ou relacionados ao produto. Durante o período de garantia, o produto será consertado ou substituído em um centro de serviço autorizado sem qualquer custo.
- Esta garantia não afeta os direitos legais do consumidor determinados por leis nacionais ou estaduais aplicáveis em vigor, nem os direitos do consumidor no revendedor decorrentes do contrato de compra/venda.



Esta marcação CE indica a compatibilidade deste produto com a Diretriz 93/42/EEC.

Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000.

POLAR®

Copyright © 2004 Polar Electro Oy, 90440 Kempele, Finlândia. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser usada ou reproduzida de qualquer forma ou através de qualquer meio sem a permissão prévia por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logotipos marcados com um símbolo TM neste manual do usuário ou na embalagem deste produto são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos marcados com um símbolo [®] neste manual do usuário ou na embalagem deste produto são marcas registradas da Polar Electro Oy.

11. ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

- O conteúdo deste manual serve apenas para fins informativos. Os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio devido ao programa de desenvolvimento contínuo do fabricante.
- A Polar Electro Oy não oferece representações nem garantias com relação a este manual ou aos produtos aqui descritos. A Polar Electro Oy não deve ser responsabilizada por nenhum dano, direto ou incidental, conseqüente ou especial, resultante ou relacionado à utilização deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto é protegido por uma ou várias das seguintes patentes:

FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240.

Outras patentes pendentes.